

# janvier sobre

2024 - 6<sup>e</sup> édition

*Ayez le Déclic Janvier sobre*



Le saviez-vous ?

**11 % des consommateurs français ont augmenté leur consommation d'alcool durant la crise sanitaire.**

***Et vous, vous en êtes où ?***

# janvier sobre

2024 - 6<sup>e</sup> édition

300 000  
participants  
en 2024 !

## Une initiative citoyenne

pour s'interroger sur sa consommation d'alcool

Janvier sobre est une initiative citoyenne française, portée par l'association France Janvier sobre, avec le soutien de la Fondation du BTP. Depuis sa création en 2019, de nombreux participants ont rejoint le mouvement, à titre personnel ou dans le cadre de leur entreprise.

Et vous, quel sera votre challenge ?

**Avec Janvier sobre, c'est vous qui décidez !**

**Abstinence totale, un verre le week-end, ne jamais boire seul...**

*L'objectif n'est pas d'interdire mais bien de contrôler sa consommation et d'en ressentir les bienfaits et un mieux être (forme et énergies retrouvées, foie plus sain, meilleure qualité du sommeil, économies réalisées, etc.)*

## Un défi personnel

Mois propice aux résolutions et aux nouveaux départs, janvier est une formidable occasion donnée à chacun de s'interroger sur sa consommation d'alcool.

Pour commencer du bon pied, un rappel :

**« Pour votre santé, l'alcool c'est maximum deux verres par jour, pas tous les jours et sans dépasser 10 verres par semaine. »**

*Selon Santé Publique France*

Et pour vous accompagner, téléchargez gratuitement le kit Janvier sobre avec affiches, conseils et carnet de route sur [janviersobre.fr](http://janviersobre.fr) !

**Vous relevez le challenge ?**

Tous les membres de l'équipe Janvier Sobre vous attendent sur notre groupe Facebook Alcool & addictions

(France Janvier sobre), rejoignez les !



*Bon courage, et bravo pour votre engagement !*

Laurence COTTET

initiatrice du mouvement janvier sobre

contact@janvier-sobre.fr | [djulie@relations-presse.net](mailto:djulie@relations-presse.net)